



Neue Fitness-Kurse

Mit dem Ende der Sommerferien starten in der Turnhalle und im Spiegelraum des TSV Okel die neuen Fitness-Kurse. Immer **montags** trifft sich von 10.30 bis 11.30 Uhr die ältere Generation zu "**Fit am Morgen**", abends gefolgt von **Pilates** (18 bis 19 Uhr) und **Yoga** (19 bis 20.30 Uhr). **Dienstags** laufen die Angebote **Gymnastik für alle** (19 bis 20 Uhr) und **Bauch, Beine, Po** (19.15 bis 20.15 Uhr). **Mittwochs** ist volles Programm mit der **Gymnastik auf dem Stuhl** für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen (15 bis 16 Uhr), dem **Faszientraining** (18 bis 18.45 Uhr), dem **Fitness-Mix** in der Turnhalle und dem **Aerobic-Box-Mix** im Spiegelraum (beides von 19 bis 20 Uhr). **Yoga am Morgen** ist **donnerstags** von 8.30 bis 10 Uhr im Angebot. Mit einer neuen Trainingszeit ist die **Zumba-Gruppe** am Start: ab sofort **donnerstags** von 18.30 bis 19.30 Uhr. Ganz neu im Programm ist der **Outdoor-Kurs "Fit ins Wochenende"** **freitags** von 17 bis 18 Uhr, der einen Mix aus Walking, Laufen, Kraft, Dehnen und Entspannen beinhaltet. Treff- und Startpunkt ist jeweils auf dem Parkplatz an der Okeler Turnhalle. Fürs Erste sind vier Termine an den Freitagen im September geplant. In allen Kursen sind Neueinsteiger willkommen. Für Mitglieder des TSV Okel ist die Teilnahme an den Angeboten kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen eine Kursgebühr. Nähere Informationen zu den Kursinhalten erhalten Interessierte im Internet unter www.tsv-okel.de. Ansonsten gilt die Devise: einfach kommen und ausprobieren.